

Согласовано
 Директор МБОУ «Лицей №21»
 М.В. Грачева



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЪЕКТОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
 (С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
 АО"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ-ГЛОБУС»
 1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|----------------------|------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп -лапша домашняя с гречками | 200 | 4,64 | 5,04 | 26,52 | 176 | 148 |
| Мясо тушеное | 90 | 12,51 | 19,8 | 3,6 | 130 | 433 |
| Рис припущенный | 150 | 3,72 | 4,33 | 38,92 | 209 | 512 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 26,13 | 30,4 | 115,69 | 735 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Рассольник со сметаной | 200 | 1,91 | 3,71 | 14,11 | 104 | 132 |
| Пудинг из птицы с соусом | 90 | 17,91 | 3,8 | 10,55 | 147 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,82 | 4,49 | 37,08 | 212 | 516 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 30,71 | 13,22 | 117,58 | 719 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Минестроне | 200 | 5,2 | 4,4 | 10,8 | 104 | акт |
| Фишболы в соусе | 120 | 14,16 | 9,48 | 10,08 | 193 | акт |
| Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163 | 520 |
| Лимонад домашний | 200 | | | 18 | 113 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 27,51 | 21,83 | 92,18 | 729 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,66 | 4,91 | 10,56 | 92 | 110 |
| Пельмени | 160 | 17,34 | 13,4 | 39,4 | 350 | акт |
| Закуска из овощей | 80 | 1,47 | 3,6 | 6 | 62 | акт |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 25,67 | 23,13 | 102,36 | 721 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,66 | 3,63 | 9,16 | 88 | 135 |
| Биточки с соусом | 90 | 8,83 | 8,3 | 12,4 | 150 | 451 |
| Рис припущенный | 160 | 3,97 | 4,62 | 41,24 | 223 | 512 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 19,53 | 17,77 | 118,64 | 717 | |

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Фрикадельки из птицы с соусом | 90 | 11,58 | 4,77 | 6,96 | 130 | акт |
| Каша пшенная вязкая | 180 | 5,09 | 6,01 | 29,11 | 188 | Табл 4 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,06 | 29,79 | 124 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 27,03 | 15,39 | 112,91 | 710 | |

Среднее значение за период: 26,10 20,29 109,89 722

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню

Составлено

Директор ШКОЛЫ № 121
Лицей № 121
Трачева



Генеральный директор
АО "КШП - Глобус"
С. В. Косых

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ
(С ДВУХСМЕННЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ)
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,76 | 3,35 | 15,65 | 112 | 139 |
| Птица, тушенная в соусе | 90 | 11,43 | 10,23 | 2,74 | 148 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,82 | 4,49 | 37,08 | 212 | 516 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 27,08 | 19,29 | 111,31 | 728 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,74 | 3,94 | 16,2 | 76 | 124 |
| Плов из мяса | 250 | 14,97 | 14,43 | 39,81 | 352 | 265 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,06 | 29,79 | 124 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 22,31 | 19,63 | 117,2 | 708 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп -лапша домашняя | 200 | 1,12 | 4,64 | 11,12 | 96 | 148 |
| Запеканка картофельная с мясом и овощами | 220 | 16,78 | 15,36 | 35,02 | 395 | акт |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 12 | 66 | |
| Итого | | 24,45 | 21,57 | 101,14 | 758 | |

ЧЕТВЕРГ:

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Уха школьная | 200 | 7,46 | 3,5 | 8,94 | 100 | акт |
| Биточки из птицы с соусом | 90 | 14,58 | 9,68 | 8,94 | 190 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 180 | 5,55 | 6,01 | 25,01 | 176 | 510 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 32,66 | 20,41 | 98,73 | 722 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Борщ сибирский со сметаной | 200 | 3,17 | 2,94 | 13,4 | 102 | 111 |
| Мясные ежики в соусе | 120 | 10,72 | 20,79 | 16,26 | 246 | 562 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163 | 520 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 22,24 | 31,7 | 97,96 | 728 | |

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: С 7 ДО 11 ЛЕТ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный | 200 | 4,8 | 2,24 | 19,54 | 106 | 97 |
| Птица, тушенная в соусе | 90 | 9,32 | 6,6 | 3,04 | 148 | 301 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,82 | 4,49 | 37,08 | 212 | 516 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 25,01 | 14,55 | 115,5 | 722 | |

Среднее значение за период:

25,63

21,19

106,97

728

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню